

Start- en stoprituelen bij therapie in de natuur

Het gebruik van start- en stoprituelen kan helpen om therapie in de natuur goed te kaderen en therapeutische diepgang en veiligheid te waarborgen. Deze rituelen markeren het begin en einde van de sessie, helpen bij het schakelen tussen 'binnen' en 'buiten', en kunnen cliënten ondersteunen in het focussen, aarden en verwerken. In deze infosheet vind je voorbeelden van rituelen met uitleg, zodat je hieruit kunt kiezen of je eigen variaties kunt ontwikkelen.

Start-rituelen

- Stiltemoment op vaste plek: Start de sessie op een vaste plek (bijv. een bankje, boom of brug) waar je samen 1 minuut stil bent. Laat cliënt aankomen, observeren en ademhaling volgen.
- Symbolisch begin: Loop samen onder een boog of over een brug om symbolisch 'de sessie in te stappen'. Je kunt dit benoemen als overgang.
- Zintuiglijke oefening: Sta stil en laat cliënt drie dingen benoemen die hij/zij ziet, hoort en voelt. Dit helpt bij aarden en in het hier-en-nu komen.
- Startvraag of intentie: Vraag de cliënt: 'Wat wil je deze sessie onderzoeken of meenemen?' of 'Wat neem je nu mee uit je dag?'
- Ademhalingsoefening: Neem een paar minuten om samen bewust te ademen. Dit bevordert rust en focus.

Stop-rituelen

- Terugblik op de sessie: Bespreek samen wat is opgevallen, geraakt of geleerd. Dit bevordert integratie.
- Afsluitende stilte: Sta stil of zit samen even stil op een afgesproken plek. Laat gedachten of gevoelens bezinken.
- Symbolisch afsluiten: Loop samen terug over dezelfde brug of langs een afgesproken punt om het einde van de sessie te markeren.
- Dankmoment: Laat de cliënt iets noemen waarvoor hij/zij dankbaar is of waardeert aan de sessie.
- Beweging als afronding: Doe een stretch of korte fysieke handeling (bijv. handen loskloppen) om lichamelijk af te ronden.

Literatuurlijst

- Berger, R. (2006). *Beyond words: Nature therapy in action*. *International Journal of Psychotherapy*, 10(3), 27–36.



- Frizell, C. (2008). *Embodied ecological psychotherapy*. *Ecopsychology*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.1089/eco.2008.0005>
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Maas, J., & Postma, A. (2025). *Wetenschappelijke handleiding natuur en gezondheid*. Alles is Gezondheid / IVN. <https://www.allesisgezondheid.nl/knowledgebase/natuur-voor-gezondheid/>
- Silvotherapy. (z.d.). *The standard sequence in forest bathing*. Geraadpleegd op 7 augustus 2025, van <https://silvotherapy.co.uk/articles/standard-sequence-in-forest-bathing>
- Evolve in Nature. (z.d.). *Utilizing the season for ritual and connection*. Geraadpleegd op 7 augustus 2025, van <https://www.evolveinnature.com/blog/utilizing-the-season-for-ritual-and-connection>
- Alexandria Art Therapy. (z.d.). *Therapy rituals: How to start and end sessions mindfully*. Geraadpleegd op 7 augustus 2025, van <https://alexandriaarttherapy.com/blog/therapy-rituals>

Meer informatie

Kijk op onze website: www.ggzbreburg.nl/groen

